



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE COACHING®

LOS VAMPIROS EN EL MUNDO REAL



por **Patricia Zambrano**,
Master Coach IMPEL y Capacitadora.



“Todo aquello que roba mi energía, me quita la motivación, distrae mi pensamiento y me deja en un estado emocional de vacío...”



El mundo cambia y el cambio asusta. Y asusta más cuando nos sentimos carentes de recursos, de valores, de autoestima, de paz. En este mundo en que vivimos donde el éxito en el cine son los vampiros, las estrellas son celebridades que lo único que saben hacer es marketing y la crisis en cada país solo varía en cifras, no es de extrañar que como Coaches profesionales continuamente nos encontramos con personas desenfocadas, desanimadas o simplemente cansadas de la vida que llevan.

Entonces iniciamos con nuestro quehacer al definir el estado actual y el estado deseado. Cuando esto sucede muchas de las ocasiones el cliente nos va a referir que sabe lo que quiere, nada se

lo impide pero simplemente lo van posponiendo, día tras día sin fin.

No hay nada más desalentador que dejar las cosas para después, ese “ahorita” que usamos en México y que no existe en el resto del mundo nos hace mucho daño, pues nos va sustrayendo la energía y precisamente de este tema es de lo que deseo hablar hoy.

Para iniciar debemos definir el término **vampiro energético**. *“Es todo aquello que roba mi energía, me quita la motivación, distrae mi pensamiento y me deja en un estado emocional de vacío, de pérdida. No tengo fuerza, me siento como en el limbo, ni para atrás ni para adelante y me posiciona en la inmovilidad por falta de energía”*

¿CÓMO IDENTIFICO LOS VAMPIROS ENERGÉTICOS EN MI VIDA?

Mencionaré algunos ejemplos:

- Tengo un pago pendiente por hacer pero no he encontrado los recursos económicos para hacerlo, o tal vez es el tiempo, o será que tengo que ir a renegociar la deuda pero no he ido... Posponemos conversaciones, las dejamos pendientes hasta que se vuelven un conflicto y mientras tanto van bajando mi energía, hasta que estoy imposibilitado para la acción.
- Necesito organizar mi agenda, contactos, correos, closet, despensa, archivo de clientes, estados de cuenta, impuestos, etc. Pero no lo he hecho, entonces vivo con el pendiente en mi cabeza y perdiendo tiempo buscando las cosas que no se encuentran en su lugar.
- No me gusta mi trabajo pero me absorbe tanto que no encuentro la manera de cambiar de posición o de empresa, pues no tengo tiempo ni ganas de pensar o planear mi futuro.
- Esta relación ya no me satisface pero no encuentro el momento adecuado para darla por terminada, pospongo la conversación porque no quiero hacerle un daño emocional a la otra persona y así se me va pasando la vida y voy perdiendo la esperanza.
- Sé que debo cuidar mi salud, pero si no es navidad, estoy de viaje, luego son vacaciones, arranca el nuevo proyecto y se eleva el estrés como para además añadirle una dieta o cambio de hábitos, y sigo comiendo mal, durmiendo poco y viviendo con medicamentos.



¿TE DAS CUENTA TODO LO QUE NOS ROBA NUESTRA ESENCIA, NUESTRA FUERZA Y PODER?

Son esas pequeñas cosas que vamos posponiendo y dejamos inconclusas las que nos mantienen en este estado emocional pobre, carente y dolido. Y en el camino nos vamos empequeñeciendo... ¿Hasta cuándo vas a continuar así?

Vamos dando un paso a la vez para tomar control de lo que nos absorbe. Es tiempo de tomar acciones precisas, manos a la obra.

Toma un papel y anota una acción con fecha específica para llevarla a cabo. Así sea llamar por teléfono al banco para pedir el dato de con quien hablar en la renegociación de una deuda o borrar 100 correos no deseados. En cualquier caso estamos en camino, tomamos el control y nos vamos moviendo así empezarás a sentir el poder y la fuerza que regresan a ti.

La motivación verdadera que surge desde dentro de mí y se expande por mi pecho me posibilita a lograr lo que me proponga y poder tener un mejor estado emocional y mental para lograr la mejor versión de mi mismo.